

| | |
|-------------------|--|
| العنوان: | تأثير برنامج تعليمي مقترح في تنمية المهارات الحياتية و الحركية الاساسية لدى طلاب المرحلة الاساسية الدنيا |
| المؤلف الرئيسي: | الويسبي، نزار محمد خير |
| مؤلفين آخرين: | الحايك، صادق خالد(مشرف) |
| التاريخ الميلادي: | 2009 |
| موقع: | عمان |
| الصفحات: | 1 - 166 |
| رقم MD: | 545972 |
| نوع المحتوى: | رسائل جامعية |
| اللغة: | Arabic |
| الدرجة العلمية: | رسالة دكتوراه |
| الجامعة: | الجامعة الاردنية |
| الكلية: | كلية الدراسات العليا |
| الدولة: | الاردن |
| قواعد المعلومات: | Dissertations |
| مواضيع: | البرامج التعليمية، تنمية المهارات، طلاب المدارس الاسيائية |
| رابط: | https://search.mandumah.com/Record/545972 |

ملحق رقم (٣) اختبارات المهارات الحركية الأساسية

١. مهارة الجري:

- **اسم الاختبار:** العدو لمسافة (٢٥) م
- **الهدف من الاختبار:** قياس سرعة العدو (٢٥) م.
- **الأدوات:** ساعة إيقاف، خطين متوازيين على الأرض، المسافة بينهما (٢٥) م.
- **طريقة الأداء:** يقف الطالب خلف الخط الأول، عند سماع إشارة البدء يقوم بالجري إلى أن يتخطى الخط الثاني.
- **التسجيل:** يحسب زمن الطالب ابتداء من الخط الأول حتى وصوله للخط الثاني (٢٥) م، للطالب محاولتين يسجل أفضل زمن من المحاولتين.
- **الرسم التوضيحي:**



(٢) مهارة الوثب:

- **اسم الاختبار:** الوثب الطويل من الثبات.
- **الهدف من الاختبار:** قياس مهارة الوثب.
- **الأدوات:** مكان مناسب للوثب، يراعى أن يكون المكان مستو وخال من العوائق وغير أملس، شريط قياس، قطع ملونة من الطباشير. يخطط مكان الوثب بخطوط متوازية يدل كل منها على المسافة بينه وبين خط الارتقاء بالمتر، ثم يقسم كل متر بخطوط متوازية المسافة بينها ٥ سم.
- **طريقة الأداء:** يقف المختبر خلف خط البداية والقدمان متباعدتان قليلاً ومتوازيتان بحيث تلامس القدمين خط البداية من الخارج. يبدأ المختبر بمرجحة الذراعين عالياً أماماً خلفاً مع ثني الركبتين والميل للأمام قليلاً ثم الوثب للأمام لأبعد مسافة ممكنة، عن طريق مد الركبتين والدفع بالقدمين مع مرجحة الذراعين للأمام ولأعلى.
- **التسجيل:** تقاس المسافة من خط البداية حتى آخر أثر تركه اللاعب، الأثر القريب من خط البداية، أو عند نقطة ملامسة الكعبين للأرض، و إذا اختلف توازن المختبر ولمس الأرض بجزء آخر من جسمه تعتبر المحاولة لاغية ويجب إعادتها، للطالب ثلاث محاولات يسجل له أفضلها.

• **الرسم التوضيحي:**



٣- **مهارة الرمي:**

أولاً: مهارة الرمي من الثبات.

- **اسم الاختبار:** رمي كرة التنس الأرضي لأبعد مسافة (بالمتر).
- **الهدف من الاختبار:** قياس مسافة الرمي من الثبات وقوة الرمي.
- **الأدوات:** شريط قياس، كرة تنس أرضي.
- **طريقة الأداء:** يقف المختبر خلف الخط المرسوم على الأرض، والذي يحدد بداية قطاع الرمي، ثم يقوم برمي كرة التنس من الثبات لأبعد مسافة ممكنة.

يرسم خط على الأرض، يحدد أمام هذا الخط قطاع للرمي يتم تقسيمه لسهولة القياس إلى خطوط عرضية على أن يسمح قطاع الرمي بتسجيل أبعد مسافة ممكنة، كما تحدد منطقة للرمي يقوم المختبر بالرمي بينهما.

- **التسجيل:** تقاس المسافة من خط الرمي إلى مكان سقوط الكرة على الأرض. للمختبر ثلاث محاولات يسجل له أفضلها.

• **الرسم التوضيحي:**



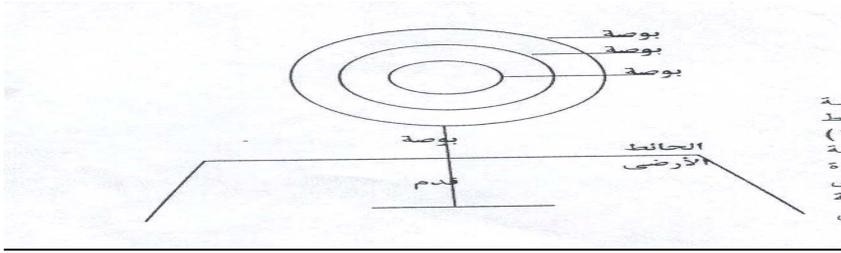
ثانياً: مهارة الرمي من الثبات على هدف ثابت:

- **اسم الاختبار:** التصويب باليد على دوائر متداخلة.
- **الهدف من الاختبار:** قياس مهارة دقة الرمي.
- **الأدوات:** هدف دائري، (٥) كرة تنس، متر، حائط، طباشير ملونة.
- **طريقة الأداء:** يرسم على الحائط (٣) دوائر متداخلة، قطرها (٢٥) سم للدائرة الصغرى، (٥٠) سم للدائرة الوسطى، (٧٥) سم للدائرة الكبرى، الحد السفلي للدائرة الكبرى يرتفع عن الأرض مقدار (١) متر، يرسم خط على الأرض يبعد عن الحائط مقدار (٣) متر. يقف الطالب خلف الخط، ثم يقوم بتصويب الكرات الخمس متتالية على الدوائر محاولاً إصابة الدائرة الصغرى، للطالب الحق في استخدام أي اليدين أو كلاهما معاً.

• **التسجيل:**

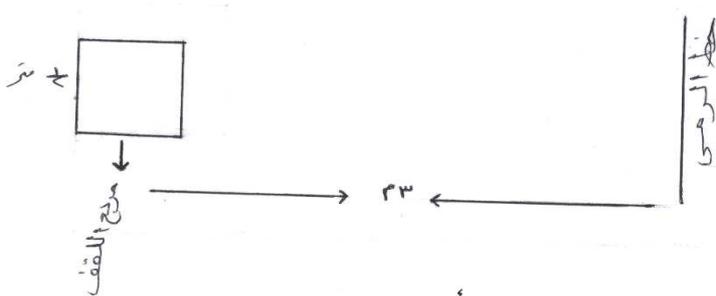
- إذا أصابت الكرة الدائرة الصغرى (داخل الدائرة أو على الخطوط المحددة لها) يحسب له (٣) درجات.
- إذا أصابت الكرة الدائرة الوسطى (داخل الدائرة أو على الخطوط المحددة لها) يحسب له درجتان.
- إذا أصابت الكرة الدائرة الكبرى (داخل الدائرة أو على الخطوط المحددة لها) يحسب له درجة واحدة.
- إذا جاءت الكرة خارج حدود الدوائر الثلاث لا يحسب له أي درجة.

• **الرسم التوضيحي:**



(٤) **مهارة اللقف:**

- **اسم الاختبار:** لقف الكرات
- **الهدف من الاختبار:** قياس مهارة اللقف.
- **الأدوات:** عشر كرات تنس أرضي، خطان على الأرض المسافة بينهما ٣ أمتار، خط اللقف وخط التمرير مربع طول ضلعه ٠,٥ م خلف خط اللقف مباشرة.
- **طريقة الأداء:** يقف الطفل خلف خط اللقف وداخل المربع، يقوم المعلم بتمرير الكرة للطلاب الذي يقوم بلقف الكرة. محاولة لقف الكرة، مع عدم الخروج من المربع.
- **التسجيل:** يمنح الطفل درجتين إذا لقف الكرة ولم يخرج من المربع (درجتين عن كل كرة).
ويمنح درجة واحدة إذا لقف الكرة وخرج من المربع (درجة عن كل كرة).
ولا يمنح أي درجة إذا لم يتمكن من لقف الكرة.
- **الرسم التوضيحي:**



٥) مهارة الاتزان:

- اسم الاختبار: الوقوف على مشط القدم.
- الهدف من الاختبار: قياس مهارة الاتزان من الثبات.
- الأدوات: ساعة توقيت، صافرة.
- طريقة الأداء: يتخذ الطالب وضع الوقوف على احد القدمين ويفضل أن تكون قدم الارتقاء، ثم يقوم بوضع الرجل الحرة على الجانب الداخلي لركبة الرجل الذي يقف عليها ويقوم بوضع اليدين في الوسط، وعند إعطاء إشارة من المعلم يرفع عقبه عن الأرض ويحتفظ بتوازنه لأكبر فترة ممكنة دون أن يحرك أطراف قدمه عن موضعها أو يلمس عقبه الأرض.
- التسجيل: يعطى الطالب ثلاث محاولات يحتسب أفضل زمن من المحاولات الثلاث وهو الزمن الذي يبدأ من لحظة رفع العقب عن الأرض حتى بعض الأخطاء في الأداء وفقد التوازن.
- الرسم التوضيحي



ملحق رقم (٤)
اختبارات المهارات الحياتية
(١) مقياس مهارة التعاون والعمل الجماعي:

| الرقم | الفقرة | دائماً | غالباً | أحياناً | قليلاً | نادراً |
|-------|---|--------|--------|---------|--------|--------|
| ١ | يحترم أفكار الآخرين ويتقبلها | | | | | |
| ٢ | يتحلى بروح الانتماء إلى الجماعة | | | | | |
| ٣ | يلتزم بتوجيهات المعلم | | | | | |
| ٤ | يقدم مصلحة الجماعة على المصلحة الفردية | | | | | |
| ٥ | يقوم بالمبادرة في تقديم العون للآخرين | | | | | |
| ٦ | يثق بأفراد فريقه | | | | | |
| ٧ | يتحمل ضغط العمل مع أعضاء المجموعة | | | | | |
| ٨ | يتفاوض مع الآخرين حول مواقف اللعب | | | | | |
| ٩ | يتفاعل مع زملاءه أثناء العمل | | | | | |
| ١٠ | لا يقوم بإلقاء اللوم على الآخرين | | | | | |
| ١١ | يشارك في الألعاب الرياضية الجماعية | | | | | |
| ١٢ | يبادر إلى إقامة علاقات جديدة مع الآخرين | | | | | |
| ١٣ | يشارك الآخرين في مشاعرهم ويتعاطف معهم | | | | | |
| ١٤ | يتعاقب على دور القائد والتابع | | | | | |
| ١٥ | يعمل مع الجميع دون تمييز | | | | | |

(٢) مقياس مهارة التواصل:

| الرقم | الفقرة | دائماً | غالباً | أحياناً | قليلاً | نادراً |
|-------|--|--------|--------|---------|--------|--------|
| ١ | يظهر اهتمام وإصغاء جيد عند الاستماع للآخرين | | | | | |
| ٢ | يحافظ على تركيزه طوال فترة الإصغاء لتعليمات المعلم | | | | | |
| ٣ | يفهم الإشارات غير اللفظية الصادرة من الآخرين | | | | | |
| ٤ | يظهر ردود أفعال مناسبة أثناء ممارسة الأنشطة الجماعية | | | | | |
| ٥ | يقوم بالمبادرة في التحدث مع الآخرين | | | | | |
| ٦ | يستخدم التواصل اللفظي وغير اللفظي لإيصال المعلومات | | | | | |
| ٧ | يشارك في الألعاب مع زملاءه | | | | | |
| ٨ | يتواصل مع الآخرين بشكل واثق | | | | | |
| ٩ | يفاوض الآخرين الاقناعهم بوجهة نظره | | | | | |
| ١٠ | يطلب الإذن قبل المشاركة في النقاش | | | | | |
| ١١ | يتعامل مع الآخرين ومشاعرهم بطريقة مقبولة | | | | | |
| ١٢ | يبيدي اهتمام في بناء صداقات جديدة | | | | | |
| ١٣ | يشكر الشخص الذي يقدم له مساعدة | | | | | |
| ١٤ | يشارك الآخرين الضحك في بعض المواقف | | | | | |
| ١٥ | يتعامل مع الآخرين بطريقة لائقة | | | | | |

٣) مقياس مهارة الاعتماد على النفس وتحمل المسؤولية:

| الرقم | الفقرة | دائماً | غالباً | أحياناً | قليلاً | نادراً |
|-------|--|--------|--------|---------|--------|--------|
| ١ | يستطيع تحديد احتياجاته | | | | | |
| ٢ | يعترف بأخطائه بأمانة | | | | | |
| ٣ | يقدم مصلحة الجماعة على المصلحة الفردية | | | | | |
| ٤ | يدرك أهمية الوفاء بالالتزامات المطلوبة منه | | | | | |
| ٥ | يتحمل ضغط العمل مع أعضاء المجموعة | | | | | |
| ٦ | يصدر أحكام صادقه على أدائه | | | | | |
| ٧ | يستطيع إصدار حكم صادق على أداء الآخرين | | | | | |
| ٨ | يميز بين الخطأ والصواب | | | | | |
| ٩ | يتحلى بروح المسؤولية | | | | | |
| ١٠ | يبيدي اقتراحات بناءه | | | | | |
| ١١ | يقدر نفسه حق قدرها | | | | | |
| ١٢ | يظهر الثقة بالنفس عند اللعب | | | | | |
| ١٣ | يبيدي روح المبادرة | | | | | |
| ١٤ | يتفاوض مع الآخرين للوصول إلى أفضل الحلول | | | | | |
| ١٥ | يمتلك قوة إرادة | | | | | |

٤) مقياس مهارة ضبط الانفعالات:

| الرقم | الفقرة | دائماً | غالباً | أحياناً | قليلاً | نادراً |
|-------|---|--------|--------|---------|--------|--------|
| ١ | يعمل على تسوية الخلافات بطريقة عقلانية وغير مؤذية | | | | | |
| ٢ | يتعاون مع الآخرين للتوصل لأفضل الحلول | | | | | |
| ٣ | يحافظ على هدوءه في المواقف الضاغطة | | | | | |
| ٤ | يتفهم احتياجات الآخرين | | | | | |
| ٥ | يتقبل الخسارة كما يتقبل الفوز | | | | | |
| ٦ | يعتذر عندما يقوم بسلوك خاطئ | | | | | |
| ٧ | يتخذ إجراءات لإرضاء الشخص الذي قام بإذائه | | | | | |
| ٨ | يبارك للفريق الفائز ويقوم بتحييتهم | | | | | |
| ٩ | يتحلى بالمرونة والشفافية عند محاوره الآخرين | | | | | |
| ١٠ | يقيم علاقات صداقة مع الآخرين والمحافظة عليها | | | | | |
| ١١ | يتفهم انفعالات الآخرين | | | | | |
| ١٢ | يثني على إنجازات الآخرين | | | | | |
| ١٣ | يتعاطف مع الشخص الذي يتعرض للإيذاء من قبل الآخرين | | | | | |
| ١٤ | يتعامل مع الآخرين بطريقة لائقة ومؤدبة | | | | | |
| ١٥ | يظهر الروح الرياضية في مواقف اللعب | | | | | |

(٥) مقياس مهارة اكتساب سلوكيات صحية سليمة:

| الرقم | الفقرة | دائماً | غالباً | أحياناً | قليلاً | نادراً |
|-------|--|--------|--------|---------|--------|--------|
| ١ | يحافظ على نظافة جسمه | | | | | |
| ٢ | يحافظ على نظافة ملابس | | | | | |
| ٣ | ينظف أسنانه باستمرار | | | | | |
| ٤ | يقوم بتقليم أظفاره | | | | | |
| ٥ | يلحظ تاريخ صنع المواد الغذائية وتاريخ انتهائها | | | | | |
| ٦ | يهتم بممارسة الأنشطة والتمارين الرياضية | | | | | |
| ٧ | يشارك في جائزة الملك عبد الله للياقة البدنية | | | | | |
| ٨ | يحافظ على نظافة المدرسة | | | | | |
| ٩ | يشارك في عملية تنظيف الصف وتزيينه | | | | | |
| ١٠ | يضع الأوساخ في الأماكن المخصصة لها | | | | | |
| ١١ | يلبس الملابس المناسبة لحالة الطقس | | | | | |
| ١٢ | يتناول الدواء الذي يصفه الطبيب له. | | | | | |
| ١٣ | يذهب إلى الطبيب عند الشعور بالألم. | | | | | |
| ١٤ | يشارك في الألعاب الرياضية بروح رياضية | | | | | |
| ١٥ | يجلس على المقعد بطريقة صحيحة. | | | | | |